

# 弥生時代から古代の農民は米をどれだけ食べたか

小林 正 史

## 1. 目 的

米は、日本人の主要な穀物であるだけでなく、伝統的祭り、村落構造、さらには人間関係の特徴にも深く関わっていると言われる文化要素である。このため「日本文化の核」と表現されることも多い。しかし、「米をどの程度日常食べていたか」については研究例が少なく、不明な点が多い。そこで、本稿では水田稲作が定着した弥生時代から奈良時代までの米食の程度を検討する。後述するように、弥生時代から古代の米食の程度を数量データをもって実証的に示すことは難しいので、断片的な考古資料を解釈する際には「考古学者が漠然と抱いている伝統的米作りについてのイメージ」が投影される傾向がある。筆者は、現在の主流派である「弥生時代には米をあまり食べられなかった」という仮説は、江戸時代や明治時代の米食程度についての「定説」にかなり影響を受けていると感じている。よって、本稿では、まず江戸時代の米食についての文献研究（2節）と近代の米食についての民俗学の研究（3節）を検討した後に、弥生時代から古代の米食の諸仮説を検討する（4節）。そして、これらの研究史の批判的検討を踏まえて、主要穀物の調理方法から米食の程度を推定する方法を提示する（5・6節）。弥生時代から古代の調理方法は、土鍋の作り（形、大きさ、厚さなど）と使用痕跡（煤、コゲ、吹きこぼれ痕など）から推定する。なお、対象時期を古代までとしたのは、中世になると一般化する鉄鍋は考古資料では残りにくいので、中世では調理用具から調理方法を推定しにくくなるためである。

## 2. 文献史学による江戸時代の米食程度の推定

### (1) 「農民は米をあまり食べられなかった」仮説

江戸時代の米食の程度についての主流をなす仮説は「農民が最も多く食べていたのは米ではなかった」というものである。現在の「定説」と言えるこの仮説は、多くの史料に記されている「農民は米をあまり食べられなかった」という記述を根拠としている。代表的史料として、1649年の「慶安のお触れ書き」や、享保年間に田中丘隅が書いた『民間省要』があげられる。前者では「麦・粟・稗・菜・大根、そのほか何にても雑穀を作り、米を多く食いつぶし候わぬようにつかまつべく候」と記されており、幕府が農民の食生活を制限していたことを示している。『民間省要』ではさらに悲惨な状況であり、「田方に生きる百姓は雑炊にしても米を喰うことあれども、山方・野方に生まれては、正月三ケ日といえども、米を口に入る事なきだん多し。粟・稗・麦など食にたくととも、菜・かぶ・干葉・芋の葉・豆ささげの葉、そのほかあらゆる草木の葉をかてとして、穀物の色は見えぬばかりにして、しかも朝夕あくほどのことなく、余は前にいう粥

の類にて日を送る」と記されている（板倉1986の訳による）。

このような文献史料に基づいて、「たいていの歴史書は、ごく軽く読んでいくと、〈江戸時代の農民は、自分で米を作りながらその米を食べることができず、麦その他の雑穀さえ食べることもできずに、芋の葉などを食べて飢えをしのいでいた〉というように感じられるように書いてある」（板倉1986:29）のが現状である。以下、具体例をいくつかあげる。

土肥鑑高氏は、上述の2史料を根拠として「農民にとって米とは、年貢のためのものであり、決して食用のためのものではなかった」（土肥1981:18~19）と述べ、その背景として「農業技術が未発達で米の生産高が少なく、かつ、年貢を厳しく取り立てられたこと」をあげている。

また、大月隆寛氏らにより編集された「米と日本人」（1992年10月19日テレビ放映）では、江戸時代の讃岐の食糧事情を報告した柴野栗山の『栗山上書』にある「農民は年貢のため米を殆ど食べられなかった」という記述等をもとに、やはり江戸時代の農民は米を主食にできず、「米食願望民族」だったと指摘している。そして、「主食」という単語が辞書に載るようになったのは比較的最近であることも「米が主食ではなかった」ことの根拠になると述べている。しかし、「主食」は「副食（穀物以外のオカズ）」と対になる語であり、「主食（穀物）とオカズ」という分化は弥生時代以来の伝統的なものなので、この指摘は説得性に欠ける。一方、『都鄙安逸伝』（1833）では「いかに米を食いのばすか」を記述していることや『名飯部類』では多くの米の食べ方を記していることから、江戸時代でも都市では米を常食としたことが明かである。よって、現金収入がある町民や米を給料として与えられる武士は米を主食にしたのに対し、農民は米を年貢に差しだしたり現金を得るのに用いたため米をあまり食べられなかった、と想定されている。

江戸時代の農民にとって米飯が「オカズ以外の飯」の大半を占めていたわけではない点は筆者（小林）も異論がないので、本稿で問題にするのは米食の比重である。上述の仮説（定説）を定量的な表現に直すと「江戸時代の農民にとって、オカズ以外の飯に占める米の割合は半分以下だった（雑穀、大麦・小麦、芋類などの合計の方が米よりも多かった）」ということになる。この仮説は以下の問題がある。

## (2) 「農民が最も多く食べていたのは米だった」仮説

文献史料の問題点として、1)意図的な強調や歪曲がなされる場合がある、2)特殊事例が記述されることが多く、全体傾向を反映していない場合が多い、の2つがある。特に、庶民の日常生活については、「当り前のことはわざわざ記録されず、変わったことが記録されやすい」という傾向が強いので、史料批判が重要であると指摘されている。しかし、江戸時代の米食程度の主流派説では、この2点からの史料批判が全く行われていない。特に、定量的な裏付けが全く無いことに注意する必要がある。

これに対し、鬼頭宏氏と板倉聖宣氏は、「江戸時代に、全ての農民、全ての時期を平均して最も多く食べていた穀物は米だったのか」という問題設定を行い、以下に示すような定量的データを用いて「江戸時代の農民が最も多く食べていたのは米だった」という仮説を提示した（鬼頭1983、板倉1986）。

### ① 鬼頭仮説

鬼頭氏は、明治初めの主要食物消費の全国データと、享保期と天保期の水田面積と人口から推定した米の需給関係をもとに、「米が江戸後期の農民の最も重要な食物だった」という仮説を提示した。主要食物の消費量については、江戸時代では全国データがないので、身体特徴のデータから江戸時代後期と大差無いと推定した『明治7年府県物産表』の全国データにより計算した。その結果、主要穀物・食物の中で米はカロリー比で6割強を占めた。また、1840年代の長州藩（武士を除く）と1887年の山口県の穀物消費量を検討した結果、米の比率が6割以下で麦の比率が高いが、味噌・醤油などの加工用麦を含んでいることを考慮すると明治7年の全国データとほぼ整合することが示された。

次に、水田面積と人口からみた米の需給関係については、天保期では推定人口（記録に2割の遺漏を見込む）3264万人から「必要な米の量」2438万石が得られるが、水田面積212.3万町歩から反当り1.2石として2548万石の米が得られるので、やはり必要カロリーの6割以上が米食から得られたと推定された。ちなみに、1反=360坪であり、「1石（=10斗=100升=1000合）の米は一人1年分の食糧となる」と考えてよい（板倉1986:59）。

### ② 板倉仮説

板倉氏の仮説は、「武士・町人と農民では1年に消費する主食（穀物・芋類）のカロリー量は、大差無かったと仮定すると、五公五民の年貢米を取り立てたとしても、人口1～2割程度の武士・町民で人口の8～9割を占める農民が生産した米の5割を消費しきれない」という推論に基づいている。そして、以下の根拠から、「米を日常的に食べていても、当り前のことなので記録されにくかった」と考える方が合理的であると指摘した。

第一に、『高知藩財政史』（平尾1965）によると、享保8（1723）年度における高知藩40万人の食糧は米27.6万石、麦12万石（米に換算する時は50%とするので、米6万石に相当）、雑穀2.4万石（米1.17万石相当）、芋2.5万石（米0.81万石相当）であることから、「一人1年間に米1石（相当）を食べる」、「人口の1割（4万人）が武士・町民であり、米のみを食べる」とすると、農民は主食の74.6%を米から取っていたことになる。

第二に、農民の米食の具体的記述として、以下の2つの文献をあげている。勝小吉（勝海舟の父）の書いた『夢酔独言』には、小吉が少年時代に乞食仲間と旅をした時、米・麦・挽き割り大麦などをもらったことが記されていることから、農民は米や麦を常食としていたと考えられる。また、宝暦ころ（1751～64）に書かれた『津軽見聞記』には、黒石藩では米が充分取れ、百姓も米を常食としていたと記されている。米を食べられなかった山村の話も記されているが、稲作地帯では米を常食にしていたと考えられる。

板倉仮説では、米生産の5割を占める年貢米がどこに行ったかが問題となるが、以下の3つのデータから、「年貢米の代わりに金納していたため米が農民の手元に残る場合も多かった」という仮説を提示している。第一に、百姓一揆の要求事項は、1780年以降では「商人の米買い占め反対」「米価騰貴反対」が主流を占めるようになる。農民が米価騰貴に反対することは、農民が米

小 林 正 史

の代わりに金銭などの代用物を支払っていたことを示唆している。第二に、小野文雄編『武蔵国村明細帳集成』には米の代わりに「金納」したという記事が5箇所以上もみられる。第三に、勝海舟『吹塵録』による天保9(1838)年の幕府天領の年貢収入記録では、総石高419万石の天領からの年貢収入は155万石(両)であり、うち年貢米は69万石(44%)に過ぎず、過半数の86万石が年貢金だった。

以上のように、定量的データの分析は、「米は、主要穀物の中で最も多く食べられていた」ことを示唆している。

### 3. 民俗学による近代の米食程度

#### (1) 米食程度についての定説

民俗学の文献では、殆ど例外なく「近代の農民はあまり米を食べられなかった」と述べられている。例えば、「田を耕す村でも米の飯は始終控え目であった」(柳田国男1940)、「日本人全体が米を食べるようになったのは米の配給制度が始まった太平洋戦争中から」、「白米を食べるはハレの日のみであり、ふだんは麦、粟、稗、そば、芋などを加えたものが毎日の食事だった」(牧田茂1988)、という具合である。米を作っている農民が米を食べられないことについては、「西陣お召しを織り出す女工たちの多くはそれを着ることができないことと同様だ」という説明もなされている(吉方1987:261)。米を食べられない具体例としては、「綾南町の明治生まれの女性(80才代)が大正末期に嫁いだ時の食事は、普段は麦飯(麦7:米3)で10人分として1日2升炊いた。昭和30年以降は米が主体となった」「岩手県二戸郡では、昭和10年代までは主食は三穀飯(米5:大麦5:粟2.5の混合)だった」など枚挙にいとまがない。そこで以下では、調査方法の問題点を検討した後、「食習慣調査(1941年)」と『日本の民俗』の各県の記述を具体例の代表として、民俗学の定説の問題点を検討する。

#### (2) 「米食最近説」の問題点

上述の民俗学の定説の問題点として、調査において「より古いと思われる風習」を重点的に採取しており、定量的分析を行っていないこと、があげられる。日本民俗学は、歴史学の一部として位置づけられており、聞き取り調査により、より古い風習を復元することを目的としている。この点で、現状把握を最も重視する文化人類学(=民族学)の調査方法とは大きく異なる。このように、民俗学の聞き取り調査ではより古い風習を追求するため、「より古い」とイメージされている風習、当代の風習とは一風変わった風習が、調査において特に選択されて重点的に記録されることになった。日本民俗学会の前身である民間伝承の会が行った最も体系的な食文化調査である「食習慣調査」を例としてこの点を検討したい。

「食習慣調査」は、大政翼賛会の委託の形をとり、1941年に全国各地の調査者に「食習採集手帖」を配付し、100項目について記入した内容である(成城大学民俗学研究所1990)。大政翼賛会の目的は「節米を呼びかけ、限られた食糧から栄養をとる工夫をする」「全国各地に古来より伝わっている救荒食糧や代用食工夫の知恵を発掘する」こと、民間伝承の会の目的は、食物を文

化の面から捉えるという立場に立ち、「全国各地の比較を行いその変遷を明かにするための正確な知識を得ること」だった。このように、当時の生活の現状把握が目的ではなく、「より古いと考えられる食習慣を復元すること」が目的だったと言える。このため、調査対象は以下の点で、調査当時（1942年）や聞き取り調査の目的だった明治・大正期の農民の一般的状況を示しているとは言いがたい。

第一に、『民間伝承』誌上において民間伝承の会会員に調査の参加を呼びかけた「参加要項」には、「調査村は参加者の住居になるべく近くにして、しかも比較的古風なる食習俗の豊富なる村落を選定すること」という条件が付けられている。その結果、58の調査対象地（図1参照）は、孤島（神津島、新島、利島、粟島、壱岐、など）や山間部の農村に集中しており、農民人口からみれば過半数を占めていたと考えられる平野部の農村は少ない。

なお、同様の点は『日本の民俗』（第一法規）の食文化の記述についても言える。『日本の民俗』は、各都道府県単位で共通の項目だてで執筆されているので、米食程度の地域間の比較に用いることができる。米食程度については、大多数の県で「カテ飯が主体だった」「米をあまり食べられなかった」と記されているが、これは、米食の程度が低い地域が重点的に代表例に選ばれているため（例えば、石川県では白峰地方が取り上げられている）当然の結果と言える。しかし、その中で、秋田県では「水田の比率が高いため、山間部でも米食が主体である」、また、福井県大野郡では「米が主食で時々大麦・小麦・粟を混炊する程度」と記されていることから、米食が一般的だった地域もかなりあったと考えられる。

第二に、民俗調査の一般傾向として、調査対象者（語り手）は1～数名に限られており、村全体の米食程度を定量的に示した例は殆どない。そして、その調査対象者が村全体の状況を反映するかどうかの検討は殆ど示されていない。民俗学者を自認する研究者でも、石川県白峰村の作りを生態学的アプローチにより研究している橋礼吉氏のように、「かつては全体\_\_軒中\_\_軒で米食がなされていた」といった定量的データを提示している例がないではないが、極めて少数派に過ぎないのが現状である。

以上の例のように、民俗学の聞き取り調査の多くは、「より古い（と考えられる）風習」が記録できるように調査地域や調査対象者を選択している。そして、「より古いと考えられる風習」とは、文献史学の分野における「定説」となっている「江戸時代の農民は米を主食にできなかった」「米のあまり入っていないカテ飯や雑炊が主食だった」ということになろう。各時代の米食程度には大きな地域差、季節差、経済階層間格差があったはずだが、「畑に対して田の比率が低い農民、現金収入の少ない農民」に顕著だったと考えられる「米食程度の低さ」が、無意識に「古い様相」に置き換えられてしまったと考えられる。「子供の頃の主食について話してくれ」と聞かれた時に「毎食米だった」と答えるような古老は調査対象に選ばれなかった可能性が高い。このように、「明治・大正時代の農民でも米を主食にできなかった」という民俗学の「定説」は、史料批判を踏まえない江戸時代の米食程度についての「定説」を基盤として成り立っていると言える。

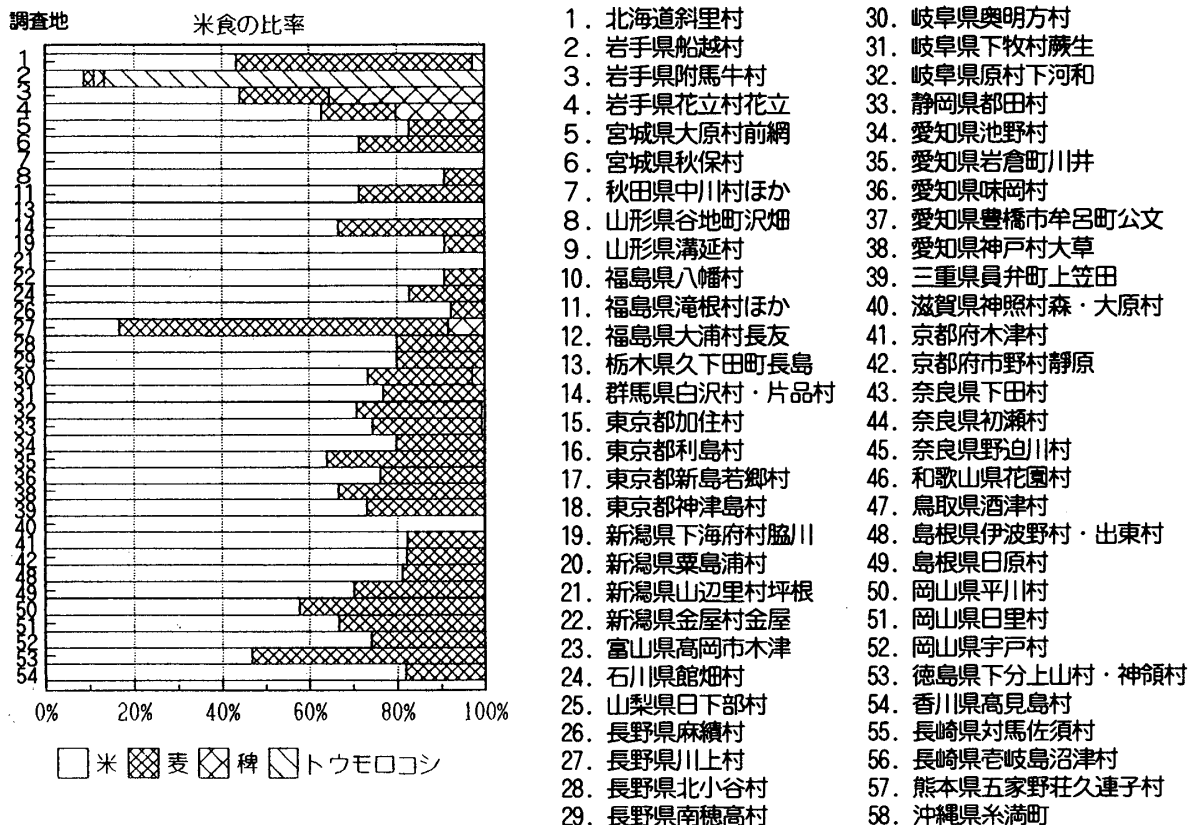
(3) 主要穀物の生産・消費についての定量的データ

以上のように、明治から昭和前期の米食程度を検討する際には、調査対象が偏っている資料ではなく、定量的データを提示している資料に基づくことが必要である。生産と消費の定量的データとして以下の2つがあげられる。

『斐太後風土記』（明治6、1873年）の穀物生産量をみると、エネルギー量では、米57.5%、ヒエ28.7%、オオムギ・コムギ11.3%であり、山間部でも米が穀物の過半数を占めている（小山ほか1981）。農民の多くが米を常食としなかったとすると、他の穀物の生産が多くなければならぬが、山村の明治初期のこのデータをみると、江戸時代でもかなり米食が普及していたと考えて良いだろう。また、煮る調理に適する稗が、米に次いで生産量が多いことも注目される。

上述の「食習慣調査」（1941年）の「村一般の日常の主食料としては、どんな穀物を用いますか」という質問1では、58地域の大多数において、米に麦や粟・稗を加えたカテ飯が中心だったと答えられている（成城大学民俗学研究所1990）。一方、質問100の「主要食料品一人1カ年の使用量概算表」から米・麦・稗・トウモロコシの比率を計算すると、米の比率が6割以下なのは38地域中6地域に過ぎない（図1）。米の比率が低い地域は、北海道から岩手までの高緯度地域、長野などの高地、岡山以西の畑作地帯に目立つが、宮城・山形から京都・奈良までの地域では米の比率が7割以上の地域が主体を占めている。このように、考察部分では「わが国は長い間米を主食と考えながらも決して常食にはなしえなかった」（p.664）と述べられているが、昭和16年

図1 昭和16年の食習慣調査による各地域の米食の比率



## 弥生時代から古代の農民は米をどれだけ食べたか

時点では、戦時中の食糧統制が始まっていたにも関わらず、「より伝統的な様相を示す地点」として選ばれた調査地でも米が穀物消費量の半分以上を占めていた（＝主食だった）と言える。

以上の点から、明治以降の米食の比率は主流派仮説が主張するよりも高く、「日本全体の農民を平均すると米が最も重要な食物だった（米が穀物の過半数を占めていた）」と考えられる。

ただし、調査地点の大多数において、米食の比重は江戸時代、明治時代、大正・昭和時代と時代をおって高くなっていることは事実である（以下のカッコ内の数字は図1に示した「食習慣調査」の調査地番号を示す）。米食の比重が増加する際は、まず粟・稗の比率が低下し、次に大麦の比率が低下している（例：No. 4、30、32、33、34、37、39、56）。明治以降に米飯の比重が高まった理由として、1)金肥を使うようになったため単位当り収量が倍増した（No.21、22、26、50）、2)畑を水田に作り替えるようになった（No.24[大豆や蕎麦は土地が痩せて収支が不利]、No.40[裏作の減少のため麦が減少]、No.49[畑を田に替えたので粟・黍を作らなくなった]）、3)現金収入が増えた（No.46、50）、の3つがあげられている。

米が好まれる理由として、味が良いことと腹持ちの良いことがあげられる。味については、麦飯や粟・稗飯は冷えるとばらついて口当りが悪いと言われる。また、後者については、米は麦や雑穀よりも腹持ちが良いという理由で、「普段はカテ飯でも農繁期、弁当、船上では米飯」という例が多い（例：No.32、36、54）。

### 4. 弥生時代の米食程度

#### (1) 「米をあまり食べられなかった」仮説

弥生時代の米食程度についての従来の研究をみると、「弥生時代にはあまり米を食べられなかった」と考えている例が多い（寺沢1986、甲元1986、田崎1985、など）。以下では、最も体系的に米食程度を分析した寺沢薫氏の仮説を検討する。寺沢氏は、米の生産・消費量の推定と弥生時代遺跡から出土した植物遺存体の分析の2面から、「弥生時代の前・中期では米を余り食べられなかった」という仮説を提示した（寺沢1986、寺沢・寺沢1981）。弥生時代の米の単位当り収量は以下の方法により推定された。

第一に、奈良時代の「正税帳」や平安時代の「延喜式」の記録から単位当り米収量を計算した沢田吾一氏の方法を取入れて、弥生中期で下田～下々田に相当、後期で中田～下田に相当すると仮定して単位当り収量を推定した。

第二に、近世以降では最も高い地域で2石以上、最も低い地域で1石未満と、上田と下々田の収量の格差が奈良・平安時代（3倍）から近世（2倍）へ少なくなることや、アジア諸民族の伝統的な稲作では40～160kgと格差が4倍以上であることを根拠に、「弥生時代では奈良時代よりも田による収量の格差が大きかった」と推定した。

第三に、遺跡出土の稲穂の生育状況から水田の生育景観を推定した。12遺跡で検出された稲穂は、いずれも穂首長18～20cmであり、現在の穂首（28～30cm）より短く、籾の数も少なかった。そして、同様の生育状況の稲は、1～2年放置して雑草に負けた実験水田の状況に類似するとし、

## 小林 正 史

実験水田と同様に反当り7.5斗程度の収量だったと推定した。

第四に、未熟米の比率は、福岡県菜畑遺跡（縄文晩期）で10%、山口県綾羅木郷遺跡（弥生前期後半）で27%、愛知県朝日遺跡では57%、大阪府池上遺跡では中期前半22%、中期中葉43%、中期後半29%といずれも高いことから、技術レベルが低かったと考えた。

以上の4点より、「弥生前・中期は下田級のみ、弥生後期でも上田級は例外的存在」と推定した。そして、種粃を反当り7升から1斗保存すると仮定すると、弥生前期では、反当り収量2～5斗、1日当りの米摂取量1勺程度、岡山県の津島遺跡では14～28日分に相当する、と推定した。弥生中期になると反当り7斗、1日当り0.6～1合（50%は他のデンプン質食糧で補完）に増加するが、滋賀県大中の湖遺跡で157～78日分（1号地域）・107～53日分（2号地域）に過ぎない。弥生後期になると反当り8斗、1日当り2合未満（30%以上を他のデンプン質食糧で補完）になり、登呂遺跡では267～200日分を満たすことになる。

また、甲元眞之氏は、11世紀中頃の伊賀国の興福寺・東大寺領300町のうち1/3が不耕作地であり、筑前碓井の封田では43%が耕作されないなどの史料から、休耕田を考慮すれば、実際の収量は従来の推定量の半分以下になると考えた。さらに、水稻を無肥料連作すると収穫は74.7%に減少するので、連作はせいぜい2年までだった、と推定した（甲元1986）。

次に、寺沢氏は、弥生時代224遺跡から出土した298種類の植物遺体の検討した。遺跡数では、ドングリ類が最も多くイネが次ぐことから、弥生時代は、縄文時代のデンプン質食糧が徐々にコメに入れ替わる過渡期と推定した。弥生中期後半以降、九州では火山灰台地や山地の遺跡を除き植物遺体の出土例が減少するが、これは、米がさらに普及し、畑作物が減少した結果と解釈された。一方、東日本では後期になっても雑穀・ムギ・豆類が米よりも重要だったと推定された。

## (2) 寺沢仮説の問題点

寺沢氏の仮説には以下の問題点がある。

## ① 植物遺存体の解釈の問題点

寺沢氏は、植物遺存体の組成比では米以外の食物の比率が高いことから、「弥生時代では米食の比率は低かった」と主張しているが、この解釈には以下の問題点がある。

第一に、ドングリを出土した遺跡数はイネ粃を出土した遺跡数の1.3倍だが、ドングリはイネ粃に比べ、1)はるかに固い外皮を持つため残りやすい、2)粒径が大きいと検出されやすい、という特徴を持つことを考慮すると、ドングリの比率は実際の消費量よりもかなり過大評価されている可能性が高い。そこで、佐原眞氏は、1軒の住居での出土比率の方が信頼性が高いと指摘している（佐原1987）。その代表例として長野県橋原遺跡があげられるが、米が100粒以上出土した4軒の住居跡では、米は雑穀（粟・稗）やナッツ類よりもはるかに出土量が多い。特に、59号住居跡では46.8リットルの米（雑穀類の1000倍）が出土している。この事実から、弥生時代ではナッツ類は日常食というよりも救荒食としての意味が強いと考えられる。

第二に、ナッツ類を除いた穀物（主食の飯になりうる米、麦類、粟・稗）の中で、麦類は米に次いで多い。しかし、麦類は、米と粟・稗よりも外皮が固く、また、粟・稗よりも粒径が大きい



点で、他の条件が同じならば米、粟・稗よりもはるかに残りやすい。よって、実際の麦類の比率は、米よりもかなり低いと考えられ、また、粟・稗よりも高かったかどうかも疑問である。

一方、以下の2点から、「弥生時代では粟・稗が大麥・小麦よりも重要だった」と考えられる。第一に、後述する岡山県上東遺跡の甕にみられた炭化穀物粒では粟・稗が米に次いで重要だった。第二に、石毛直道氏は、これまで大麥・小麦と認定された穀物は奈良県森本遺跡例を除いて同定が不確実であると指摘している（石毛1991）。そして、奈良時代には「畿内七道諸国大小麥を耕種する事」（723年）といった麦作奨励の政令がしばしば出されているが、「麦は米の端境期にできるため補助食として重要なのに、青田刈をして飼料として売ることがあったため、政府が麦作を奨励した」と解釈し、「弥生時代から古代では大麥・小麦の利用は少なかった」という仮説を提示している。

## ② 単位当たり収量の推定方法の問題点

単位当たり収量を推定する際に参考にした水田実験データと民族誌データの解釈には以下の問題がある。第一に、「弥生時代の稲の稲穂の長さが現在の稲より短い」という事実は、多粒の稲の選択や品種改良がなされていない結果なので、品種改良された現代の米での「立ち枯れ状況」と結び付けることはできない。即ち、「弥生稲と同様の生育状況の稲は、1～2年放置して雑草に負けた実験水田の状況に類似することから、実験水田と同様に反当り7.5斗程度の収量だったと推定する」という寺沢氏の推論は論理性を欠いている。

第二に、単位当たり収量が低い分、広い面積を耕作する粗放的な農業を行っていた可能性がある。第一に、「単位当たり収量が低い＝生産量が低い」とは必ずしも言えない。例えば、寺沢氏が提示した「東アジアの原始的稲作の収穫量」の表（寺沢1986:346）において反当り収量が100kg以下と低いのは、陸稲・焼き畑や粗放的な水田稲作の場合が多い。これらの例では、粗放的な方法で広い面積を耕作するか（低地の水田）、または米に労力をかけない分、他の作物に力を入れる（陸稲）という戦略を取っていると考えられる。一方、弥生時代の農業技術は、かなり整備された水利設備をもつ、低地では矢板で区画する、苗代から移植する、などの点で、かなり集約的な水田稲作を行っていたと考えられる（工楽1991）。また、収穫量が低いと見積られている弥生時代前半では、耕作可能な土地がかなり多くあった可能性がある。単位当たり収量が低いとしても主食として十分な程度の生産量が確保されていた可能性も充分ある。

第三に、弥生時代の炭化米に未熟米の比率が高いのは、未熟米粒は救荒食としてとっておくため考古資料で残り易かったためかもしれない。即ち、遺跡から発掘される未熟米の比率は、実際に生産された米全体の中での未熟米の比率よりもかなり過大評価されている可能性がある。

反当り収量を具体的に推定できる資料として、岡山県百間川原尾島遺跡（高畑1984）と百間川今谷遺跡（柳瀬1996）の水田跡から検出された稲株跡がある。これらの遺跡では、一坪当り各々40株と200株が植えられているので、「1株に平均3穂、1穂12粒～50粒」と仮定すると前者では反当り玄米0.6～1.68石、後者ではその半分の収量が推定される。1穂の穂数の範囲が控え目に仮定されていること（現代の稲は1株1000粒以上）を考慮すると、寺沢氏による弥生後期の推定

## 小林 正 史

値（反当り玄米0.8石）を上回る可能性が高い。

## ③ 米食程度の推定に用いた遺跡の選択について

寺沢氏が米食程度の推定に用いた3遺跡のうち、弥生前期の津島遺跡と弥生中期の大中の湖遺跡は、推定された水田面積と住居跡数が全体を反映するかどうか疑問である（安藤1992）。一方、弥生後期の登呂遺跡は集落と水田の関わりが最もよく分かる弥生遺跡なので、ここでの推定値は最も信頼性が高いと言える。登呂遺跡では水田に近接して住居跡12戸が発掘されており、最大でも18戸程度と推定される。水田は、総面積は70,585平米（21,390坪=71.3反）であり、約100メートル間隔の大畦で区切られた10個以上の大区画が調査されている。大区画の面積は2000平米、5000平米、6000平米が各2個と3000平米が1個である。横倉興一氏は、条理制水田の分析結果を参考にして、登呂遺跡の大区画が1戸の世帯に対応する可能性を示唆している（横倉1997）。乙益重隆氏は、奈良時代の「正税帳」の中田程度の単位当り収量（反当り0.67石）を登呂遺跡の水田に当てはめると50石程度の収量が見込めるので（乙益1978）、1世帯平均5人として60～90人（12～18戸）の人口を養うとすると米が全穀物の6～8割程度を占めていたと推定される。この値は寺沢氏の推定値と矛盾しないことから、「弥生後期では米が最も重要な食物である（飯の6割以上を占める）」ことは異論がないと言える。

以上の点より、弥生時代（特に前・中期）の米食程度は寺沢氏が主張するよりも高かったと考えられる。また、農業生産力は、間接的ながら人口増加率や水田稲作技術からも推定できる。即ち、弥生時代前期から西日本の遺跡数が急増するが、これは農業の定着により人口が急激に増えた結果と考えられる（小山1983）。このような急激な人口増加は、農業生産力がかなり高くなければ成し遂げられないだろう。

## 5. 弥生時代の米の調理方法

## (1) 上東遺跡における米の調理方法

スス・コゲなどの炭化物の保存状態が良い上東遺跡井戸Pト（岡山県倉敷市、弥生後期）出土の土鍋を用いて米の調理方法を検討する（柳瀬1988）。井戸Pト出土土器は、1)器種が甕・壺に限られ、盛り付け用の器が殆どない、2)炭化米粒が残っていることから炊飯に使用したことが明らかで、3)炭化物の特徴から調理使用回数が少ないと考えられるものも多い、などの特徴を持つことから、調理を伴う儀礼を行った後に、土鍋を洗わずに一括廃棄した結果と考えられる。炭化米粒の付く甕の煤、コゲ、吹きこぼれの特徴から、以下のように炊飯の過程を復元できる（小林1997a）。

甕317では、吹きこぼれ痕（沸騰した水分が流れ出した結果）が顕著であり、上半部に極めて薄い煤しか付かない（図2）。吹きこぼれ痕には、1)吹きこぼれた水分のため、その上に煤が付かなかった場合（吹きこぼれ痕が煤が付かない状態で白く残る）と、2)吹きこぼれた有機物が炭化した場合（黒色のコゲとしての吹きこぼれ痕）とがあるが、上東遺跡の吹きこぼれ痕は全て前者であり、また、全て炭化米粒を伴っている。そして、上東遺跡以外の弥生土器にみられる吹きこ

図2 上東遺跡の甕317の炭化物

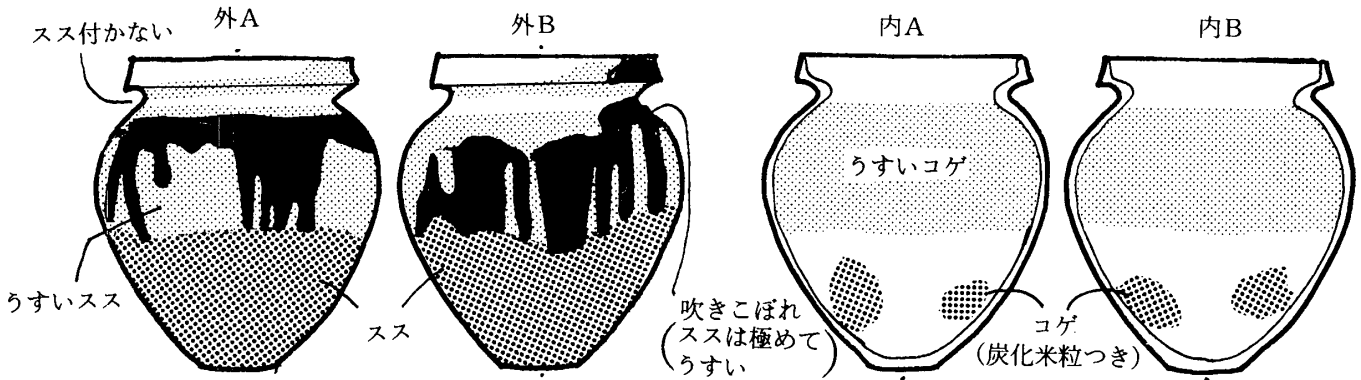
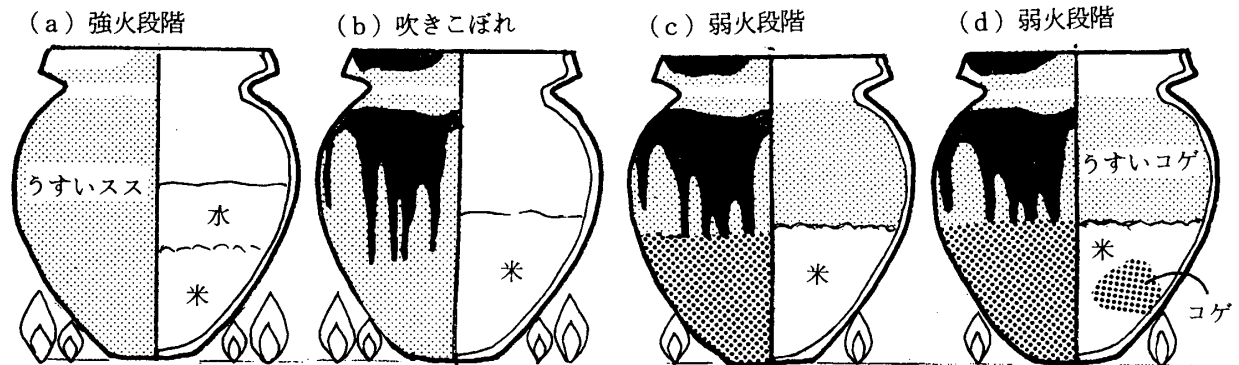


図3 上東遺跡の甕317の炭化物の形成過程



ぼれ痕も大多数が前者である。これらの吹きこぼれ痕は、土器が再度調理に使われると煤で覆われて見えなくなるので、1回しか調理に使われていないと考えられる。このような使用回数の少ない土器では、甕の煤とコゲの付き方から、以下のように加熱過程が復元できる(図3)。

- ① 強火加熱段階：口縁部・頸部直下に煤が付くこと、および、水面レベルがあまり高くない甕317でも顕著な吹きこぼれが起きたことから、初期段階で強火で加熱したことが明らかである(図3 a)。
- ② 吹きこぼれの発生：強火段階の加熱により沸騰した水分が外面に吹きこぼれ、この水分のため外面上半部にはそれ以上煤が付かなくなる(図3 b)。また、吹きこぼれ部では遊離炭素(樹脂により器面にしっかりと付着していない煤)が洗い流されるため、極めて薄い煤しか残らない。小形甕317では吹きこぼれにより喫水線が胴中部(最大径部位のやや下位)まで低下している。なお、炊飯では、吹きこぼれをシグナルにして強火段階から弱火段階に移るので、吹きこぼれにより炎が小さくなくても構わない。
- ③ 弱火加熱段階：外面下半部に顕著な煤(切り合い関係から吹きこぼれ痕よりも新しい)が付くこと、および、甕324を除き外面胴下部の煤酸化消失が顕著でないことから、吹きこぼれが起こった後に、小さい炎で加熱が続けられたことが明らかである。弱火加熱の過程で内面胴上半部(水面上)にコゲ(ヨゴレ)バンドができる(図3 c)。内面胴下半部(水面下)では、水気が無くなるにつれコゲパッチ(甕317)やコゲバンド(甕324)ができる(図3 d)。内面下部にコゲが普遍的に付くことや、外面下部に顕著な煤が付くことから、弱火段階は比

較的長い時間に渡っていた可能性もある。

## (2) 弥生時代の米の調理方法

米の調理方法は水分量により姫粥（現在の粥）、固粥（現代の米飯と共通。湯取り法、炊干し法、湯立て法などがある）、強飯（蒸し米）に分けることができる。上東遺跡で明らかになった上述の事実に他遺跡での観察を加えて検討した結果、以下の理由から「弥生時代では、米を固粥状に炊く調理が主体だった」と考えられる。

第一に、顕著な吹きこぼれがあることや、水面レベルが比較的高い（特に中形甕）ことは、姫粥よりも固粥（炊き干し法や湯取り法）の調理にふさわしい（柳瀬1988）。石川県の弥生遺跡の検討では、7遺跡から12例（甕9個、広口壺3個）の吹きこぼれ痕が見つまっているが、吹きこぼれ痕の付く甕の大半は炊飯用と想定した中形甕である（小林1997b）。

第二に、強火段階（口頸部まで煤付着）→吹きこぼれ→弱火段階（胴下半部の顕著な煤とコゲの付着）という上述の加熱過程は、炊き干し法や湯取り法の炊飯と共通する。

第三に、円形の煤消失部とコゲが胴中部の対応する位置に付くことから、最終段階に側面から強い加熱を受けたことが明らかな甕が3個ある。このような加熱は、固粥状の炊飯における「蒸らし」を反映する可能性がある。

第四に、「魏志倭人伝」に記述されている「高杯から手食する方法」が一般的だったとすれば、粥状の調理は考えにくい。また、弥生時代では木器の出土量が増大するが、粥を食べるのに必要な小形の木製匙は弥生後期末までほとんどみられない。

第五に、底部を焼成後に穿孔した甕（西日本の弥生前・中期に多い）や有孔鉢（弥生後期に増加）の存在から「弥生時代では、甕（湯沸し用）と有孔土器（甑）の組合せにより、米を蒸すことが一般的だった」という仮説が提示されたことがあった。しかし有孔鉢は、煤が付く例が殆どなく、甕に比べ数が少ないことから、甑ではなく「漉し器」と考えた方がよい（佐原1996）。そして、焼成後穿孔の有孔甕は、有孔鉢の出現と入れ替わるように消失することから、煮炊き用の甕に穿孔して漉し器として再利用したものと考えられる。

最後に、「弥生時代では粥状の調理が主体だった」という仮説も提示されているが、以下の点から否定的である。まず、粥状調理では土鍋の内面にコゲが付きにくいのにに対し、弥生時代の中小型土鍋では高い頻度でコゲがみられる。次に、弥生時代の土鍋は、縄文時代から徐々に薄手化するが、粥の調理には熱伝導率の低い（冷めにくい）厚手の土鍋の方が適することから、粥に適した作りとは言えない。粥の加熱方法は炊飯よりも弱火段階が長いことが特徴だが、これは、ご飯に比べ水分が多い粥を強火で炊くと、温度上昇が早いため米が水を吸収するのが遅れ、表面だけ柔らかくなって崩れやすくなるためである。

## (3) 民俗例を参考にした混炊方法の推定

寺沢氏は、弥生時代の反当り米収量が低かったという想定に基づいて、弥生人の日常の食事では、米を粥、雑炊、カテ飯（麦や雑穀との混炊）などの形で調理したと推定している。一方、上述の検討から、米の主体的調理方法は、粥状や雑炊状ではなく、現在のような炊いた固粥状だっ

たと言えるが、上東遺跡では「炭化米粒と炭化粟粒の両者が付いた甕」が数個あることから、米のみの飯というよりも、雑穀、大麦、芋類などを混ぜた（カテた）カテ飯（混炊）もかなり食べられたと考えられる。米と混炊することが多い穀物として、麦（大麦主体）、稗、粟、「屑米」（砕け米や、殻を取りきれなかった粳であるシイナ）、などがあげられる。以下では、これら各々のカテ飯の調理方法について上述の「食習慣調査（1941年）」をもとに検討し、それを参考にして弥生時代の混炊方法を推定する。なお、カッコ内の数字は「食習慣調査」での調査地番号（図1）を示す。

#### ① 屑米（砕き米、シイナ）

屑米は、粉にして粥（No. 5、33）、団子・餅（No. 8、30、45、50）、湯掻きして食べる（No.24）場合が多いが、粒食のまま雑炊（No.32、46）にするか飯に混ぜる（No.40、49）場合もある。米飯に混ぜる場合、調理方法は一般の炊飯（炊き干し法）と変化はない。なお、「食習慣調査」では、米が主体の炊飯は吹きぼこれを伴う炊き干し法が基本だが、至急米を炊く時（No.30）や大量の米を炊く時（No.32、57）には湯立て法（沸騰した湯に米を入れる）が用いられることもある。

弥生時代では明治時代ほど精米技術が進んでいないと思われるので、屑米が多く出たと考えられる。屑米を混ぜた場合の調理方法は白米のみの炊飯と同じなので、弥生時代でも民俗例と同様に、屑米を白米に混ぜて炊く場合も多かったと考えられる。

#### ② 麦飯（大麦が主体）

麦飯（米と麦の混炊）には、1)麦を挽割（各世帯で行う）や押し麦（精米所の機械で行う）にしてから米と共に炊く、2)前夜に一度煮て冷やした（＝エマシを行った）丸麦を米と共に炊く（二度炊き）、3)丸麦を先に煮てから米を入れて炊く（No.32、33）、などの方法がある。第三の方法は岐阜・静岡の2例のみだが、第1・2の方法よりも以前の方法だと報告されている。なお、昭和になってから増えてきた裸麦は、二度炊きせずに、最初から米と共に炊くことができる（No.1）。そして、明治から昭和前期へと、丸麦の二度炊き→挽割麦（各世帯で麦を潰す）→押し麦（精米所の機械により麦を潰す）の順に変化している例が多い。

麦飯の炊き方は、白米の炊飯に比べ以下の特徴がある。第一に、水を多めに入れ、炊くのにかかる（No.34）。特に、丸麦の場合は、前夜に一度煮立てた後に、ザルでオネバを流すか水に漬けておく「エマシ（イマシ）」が必要なので、手間がかかる。

第二に、二度炊きした丸麦は、上に米を載せて炊く（No.55、56）。これは、麦の方が軽いいため、上に浮き上がるのを抑えるためである。この場合、蒸らし後にかき回して混ぜることが必要である。

第三に、盛んに吹きこぼさせてオネバを出す。押し麦・挽割麦（二度炊きしない）では、蓋をとって吹きこぼれを抑える場合もある（No.25）。

第四に、煮え立って火を引く前に箸を差して加減をみる（No.50）。そして、さらに追い炊きする場合も多い（No.35）。

## 小林 正 史

弥生時代では、機械を使って行う押麦は考えにくいので、麦飯の麦は丸麦か挽割だったと考えられる。丸麦・挽割の麦飯とも加熱時間が長く、また、丸麦ではエマシか米投入前の煮沸をする必要がある点で、固い外皮を持つ麦を入れた飯は炊飯よりも手間がかかる。一方、吹きこぼれが顕著な点は白米の炊飯と共通する。

## ③ 稗飯・粟飯

稗飯は、「食習慣調査」の報告例では、炊き干し法で米を炊き、途中で稗を入れる（No. 2、57）。水を多めにするという報告もある（No.32）。一方、石川県白峰村では、稗と米を混炊する場合は、1)湯を煮立てた中に米を入れて煮る（湯立て法）、2)8割かた炊きあがった時（米主体の場合）か粥状になった時（稗主体で、米が少ない場合）に、ヒエノミを入れてゴロギヤ（大形のシャモジ）で混ぜる、3)ゴロギヤでかき回して蒸らす、という手順をとる（橘1973）。

粟飯も、炊き干し法で米が煮立った時に粟を入れる場合が多い（No. 6、14、50、56）が、湯立て法で炊く場合もある（No.14）。

このように、稗飯・粟飯は、1)炊き干し法が多いが湯立て法もある、2)米がある程度煮えた時に稗・粟を加える、3)蒸らし時に顕著な掻き回しをする場合がある、という特徴がある。

上東遺跡Pト資料では炭化粟粒がみられることから、弥生時代に粟飯が食べられていたことは明らかである。上述のように、稗飯・粟飯は、米を煮立てたところへ稗・粟を入れるが、最初の段階の米の炊き方には炊き干し法と湯立て法とがある。湯立て法では吹きこぼれは少ないと考えられるが、上東遺跡Pト資料では炭化粟粒の付く甕にも吹きこぼれがみられたことから、弥生時代では炊き干し法で炊いた可能性が高い。また、弥生時代の炊飯用土器（中形甕が主体）はオカズ用よりも頸部の括れ度が強い傾向があることから、顕著なかき回しには適さない。このように、弥生時代の粟飯・稗飯の調理方法は白米の炊飯と共通性が強かったと考えられる。

以上のように弥生時代の混炊方法を検討した結果、粟飯・稗飯や屑米は白米の炊飯と共通性が強い炊き方なのに対し、麦飯は炊飯よりもかなり手間がかかる炊き方が必要だったと言える。

## 6. 古墳後期から奈良時代における米食程度

## (1) 従来 of 諸説

万葉集に載せられている山上憶良の『貧窮問答歌』では、竈に蜘蛛の巣が付き、米をろくに食べられない情景が読まれていることから、「古墳後期から奈良時代の庶民の米食程度は低かった」と考える研究者もいる。例えば、川畑誠氏は、「鉄鍋や小形甕で調理する雑炊やカテ飯が主食であり、蒸した米をあまり食べられなかった」という仮説を提示している（川畑1994:161～162）。この仮説は、湯沸し甕とセイロの間に入れる孔のあいた板の出土例が少ないことから（土製甕が少ない北陸地方では、湯沸し用の長胴甕と木製セイロにより米を蒸したと想定される）、「古代では米を蒸す頻度が低かった」と想定したことに基づいている。

一方、古墳時代から活発化する水田の開発や、主食穀物の調理用土鍋が蒸器と湯沸かし甕に限られるようになることを根拠に「米が主食だった」という仮説も提示されている（小山・五島19

85、小林1997a)。

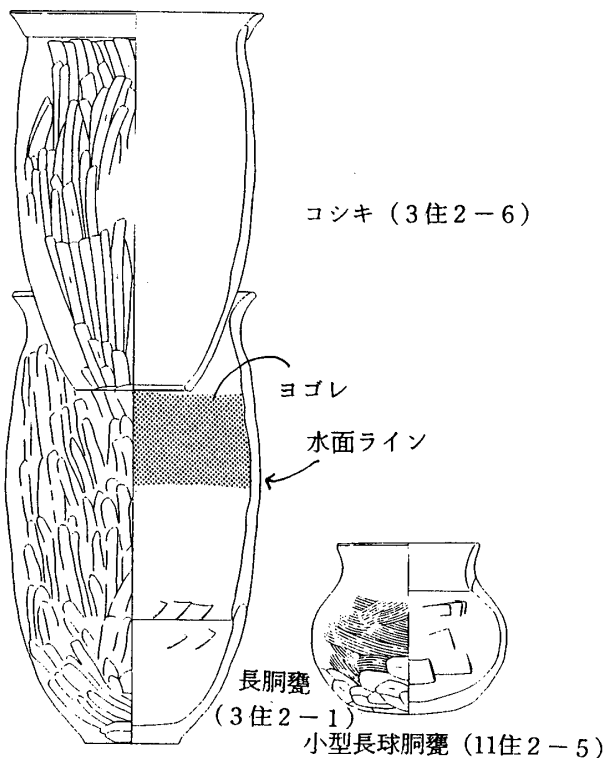
能登健氏は、群馬県での畑遺構（畝状遺構）の検討を通して、「5世紀後半から6世紀前半には新開集落の激増に伴う水田耕地の飛躍的な拡大があり、1)6世紀初頭のテフラ層下では、用水を供給できない扇状地では広く畑が検出されるのに対し、水利の容易な扇端低地では同時期の水田が検出されている、2)6世紀中葉になると、河川の付け替えによる灌漑が整備され、広域な畑作地帯が水田化される、などの点から明瞭な米志向がみられる」と指摘している（能登1991）。そして、小山・五島氏は、このような水田の開発の増加を理由に、「古墳時代には米が主食になった」という仮説を提示している（小山・五島1985）。

(2) 「炊く」から「蒸す」へ

古墳時代後期では、長胴甕（湯沸かし用）、甑（東日本では土製甑が普遍的に出土するのに対し、畿内・北陸ではセイロなどの土器以外の素材が多かったと思われる）、小形球胴甑（副食調理用）というセットが成立する（図4）。長胴甕は明瞭なコゲが付かない（「ヨゴレ」と呼ばれる薄いコゲのみ）ことから、蒸す調理での湯沸かし用だったことが明らかである（坂井1988、外山1990）。高田馬場三丁目遺跡3号住居（東京都新宿区、古墳後期）の長胴甕2-1では、水面レベルを示すバンド状の薄いコゲ（ヨゴレ）が胴上部にみられ、共伴した甑をはめ込んだ時の甑の底部の位置と対応することから、胴部高の6割程度まで水を入れたことがわかる（図4、徳澤1994）。

このように、米を「炊く」ための土鍋がみられないことから、古墳後期から奈良時代では蒸した米を常食としたと考えられる（坂井1988、外山1990）。日本の歴史上で蒸し米を常食としたの

図4 高田馬場3丁目遺跡（古墳後期）の土鍋セット



はこの時代だけであり、中世以降では、米を蒸すのはモチ米を主として儀礼食として食べる場合のみである。また、稲作文化圏でも米を日常的に蒸すのは、モチ米を常食とするタイなどに限られる。よって、この時代に米を蒸すようになったのは、モチ米が普及したためかもしれない。ただし、モチ米は単位当たり収量がウルチ米の6~7割程度であることから、日常食にするにはやや不経済である。なお、蒸す調理は、米の他に粟・稗などに適するが、硬い外皮を持つ小麦・大麦には適さない。米と同様に粒食に適する粟・稗類は、上述の上東遺跡の炭化穀物粒にもみられたことから（柳瀬1987）、米に次いで重要な穀物だったと考えられる。

## (3) オカズの調理

オカズ用土鍋と考えられる小甕は、内面口縁部（水面上）に薄いコゲ（ヨゴレ）がめぐる場合が多く、内面胴中・下部（水面下）にコゲが付くことが少ないことから、汁物の加熱に用いたと考えられる。オカズ用の土鍋が小形であることは、「米などの穀物が量的に主体を占め、オカズは極端に言えば穀物の味付け的存在である」稲作文化圏の伝統的食事様式を反映していると言える。

以上のように、古墳時代後期や奈良時代では鉄鍋が使われておらず、また、小形甕はコゲが少ないことから穀物を煮る（炊く）調理に使ったとは考えにくい（坂井1988、外山1990）。このように、穀物を調理する容器は湯沸し甕と甌（土製か木製）の組合せ以外に考えにくいことから、やはり蒸した米や粟・稗が日常の主食だったと考えられる。

## (4) 古代から近世への米食程度の変化

「弥生時代から古代、および近世・近代とも米が最も重要な食物だった」という仮説を提示したが、古代と近世の間はどうだろうか。中世は、1)庶民の食事についての文献史料が少ない（絵巻物が主体）、2)腐朽しやすい鉄鍋で調理をするようになるため、考古資料では調理具について分からない部分が多い、3)水田や集落の発掘調査例がまだ少ないため、弥生時代から古代までと異なり、考古資料から米の需給関係を推定できる資料がない、などの制約のため、最も米食程度を推定しにくい時代となっている。しかし、中世の米食程度について以下の仮説がある。

## ① 中世米食主体説

篠田統氏は、中世の絵巻物などには高盛り飯といった「米主体でオカズが少ない食事」が多く描かれていることから、「主流はあくまで米の飯である。百姓には米が口に入らず、雑穀やかて飯、薄粥などによって露命をつないでいた、と言う人も多いが、それは武士層による搾取経済が確立した近世以後のことである」と述べている（篠田1973）。この仮説は、一部の考古学者が漠然と抱いている「古代では米が主食」というイメージと近世の「農民は米をあまり食べられなかった」という定説を統合しているが、板倉氏が指摘したように「農民の生産する米の多くを武士と町人のみで消費しきれぬのか」という疑問が残る。

## ② 「中世以降の主食は米と雑穀」仮説

小山修三・五島淑子氏は、「古墳時代には米が主食になり、班田収授制が施行された7世紀にはさらに米主食が確立した」が、「中世になると、経済価値が高い米を市場に出すために農民が米の自家消費を抑えるようになり、裏作の発達という農業技術の改新もあって、米と雑穀（粟、稗、大麦）の2本立ての主食構成ができあがった」、という仮説を提示した（小山・五島1985）。古代では米が主食だったと想定する点は篠田説と共通するが、それ以降の米食程度の低下を「近世における農民に対する搾取」というよりは「中世における農業技術と市場経済の発達」により説明している点が特徴である。しかし、この仮説も、中世・古代の米需給の定量的データに基づいているわけではない。



## 7. 結 論

弥生時代の米食についてのこれまでの研究では、発掘された水田から推定された単位当り収量と植物遺存体の組成に基づいて「米をあまり食べられなかった」と推定していた。しかし、単位当り収量は実証できない多くの前提に基づいてはじめて推定が成り立つものであり、また、植物遺存体の組成も炭化しやすい状況におかれたもの、殻が固いもの（ナッツ類など）、粒が大きいものの比率が過大評価される。よって、このような不確実で断片的な考古学的事実の解釈では、「考古学者が漠然と抱いている伝統社会における米食程度のイメージ」が投影されることになる。筆者は、このような考古学者のイメージ形成において、「近世・近代の農民は米をあまり食べられなかった」という文献史学と民俗学の「定説」が、暗黙のうちに大きな影響を与えたと考えた。

そこで、「江戸時代の農民は米を主食にできなかった」という文献史学の「定説」を検討したところ、この仮説は史料批判を踏まえずに史料の内容を農民全体に普遍化した結果であると考えられた。一方、鬼頭氏と板倉氏による定量的データの分析は「江戸時代の農民は、平均すれば米が最も重要な食物だった」ことを示唆した。

次に、「明治時代の農民の多くも米をあまり食べられなかった」という民俗学の定説を検討した。歴史学の一つとして自らを位置づけ、古老からの聞き取り調査による日本民俗学の調査では、ある時代の村の状況の全体像を把握することはせず、「より古いと推定される風習」が重点的に採取・記録される。そして、「より古いと推定される風習」とは、上述した江戸時代の状況により近いと考えられる風習なので、「米を毎食食べていた」という人が多くいたとしても、「古い風習ではない」と考えられて記録されない場合が多かったと考えられる。よって、古老全てを対象とするのではなく、特定の村の比較的少数の古老のみを対象とした聞き取り調査の結果は、全国の農民の平均的な米食程度を必ずしも反映しないと考えられた。

以上を要約すると、文献史学による江戸時代の農民の米食程度についての「定説」が、民俗学における近代の米食程度の「定説」の基礎になっており、さらに、この2つの定説が「弥生時代には米をあまり食べられなかった」という仮説に投影されたと考えられる。しかし、「近世・近代の農民は米をあまり食べられなかった」という文献史学と民俗学の定説は、共に定量的データを欠いており、全体像を反映していないので、これらの影響を受けた弥生時代の米食程度の仮説も再検討する必要がある。

このような検討を踏まえ、本稿では「土鍋の作りや使用痕跡からみた調理方法」をもとに弥生時代から古代の米食程度を推定することにした。その結果、1)弥生時代での穀物調理方法は、粥状や雑炊状ではなく、「吹きこぼれと蒸らしを伴う炊く調理」が中心だった、2)弥生時代の土鍋に残る炭化米粒痕は、米が主体であり粟・稗も炊かれたことを示唆する、3)古墳後期から奈良時代（7～8世紀）では、穀物の調理方法は「蒸す」に限られることから、殻が堅い麦の使用は考えにくく、米が主体か「米+粟・稗」だったと考えられる、などの点が示された。以上の結果から、「弥生時代から古代ではこれまでの主流派仮説が想定する以上に米食の程度が高かった」「最も多く食べられた穀物は米だった」という仮説が導き出された。

小林 正 史

謝辞 本稿を作りにあたり、橋礼吉氏および吉備古代文化財センターの柳瀬昭彦・福田正継両氏から多くのご教示を頂き、また資料観察の便宜を計って頂いたことを感謝いたします

引用・参考文献

- 安藤広道 1992「弥生時代水田の立地と面積」『史学』62 (1・2):131~164
- 土肥鑑高 1981「農民の食生活」『江戸の米屋』吉川弘文館
- 平尾道雄 1965『高知藩財政史』高知市民図書館
- 石毛直道 1991『文化人類学入門』講談社
- 石毛直道(編) 1985『論集・東アジアの食事文化』平凡社
- 板倉聖宣 1986『歴史の見方考え方』仮説社
- 川畑 誠 1994「石川県内出土の木製食器・容器に関する覚書」『北陸古代土器研究』4:140~163
- 鬼頭 宏 1983「江戸時代の米食」『歴史公論』1983年4月号pp.43~49
- 小林正史 1997a「先史時代・古代における土器による煮炊き方法」『月刊文化財』10:39~45
- 1997b「炭化物からみた弥生時代の甕の使い分け」『北陸古代土器研究』7:109~129
- 小山修三 1983「人口変動と稲作の成立」『日本農耕文化の源流』pp.347~373 日本放送出版協会
- 小山修三・五島淑子 1985「日本人の主食の歴史」『論集東アジアの食事文化』pp.473~499 平凡社
- 小山修三ほか 1981「『斐太後風土記』による食糧資源の計量的研究」『国立民族学博物館研究報告』6 (3):363~596
- 甲元眞之 1986「弥生人は何を食べたか」『季刊考古学』14:14~17 雄山閣
- 1988「播種と収穫」『弥生文化の研究2』pp.62~68 雄山閣
- 工楽善通 1991『水田の考古学』東京大学出版会
- 牧田 茂 1988「民俗学からみた食」『食の百科辞典』pp.84~93, 新人物往来社
- 能登健 1991「畑作農耕」『古墳時代の研究4』pp.89~103 雄山閣
- 乙益重隆 1978「弥生農業の生産力と労働力」『考古学研究』25(2):
- 佐原真 1987『体系日本の歴史1』小学館
- 1996『食の考古学』東京大学出版会
- 坂井秀弥 1988「古代のご飯は蒸した『飯』であった」『新潟県考古学談話会会報』2:12~15
- 瀬川清子 1968『食生活の歴史』講談社
- 成城大学民俗学研究所(編) 1990『日本の食文化 一昭和初期・全国食事習俗の記録一』岩崎美術出版
- 篠田統 1970『米の文化史』社会思想社
- 1973「主食と文化形態」『世界の食事文化』石毛直道編, pp.43~59 ドメス出版
- 徳澤啓一ほか 1994『高田馬場三丁目遺跡』新宿区遺跡調査会
- 橋礼吉 1973「白山麓の焼畑地域における雑穀料理(1) 一石川県白峰村周辺のヒエ料理一」『加能民俗』11:30~44
- 高畑知功 1984「水田遺構 田植と収穫量」『百間川原尾島2』岡山県埋蔵文化財発掘調査報告56, 岡山県教育委員会
- 田崎博之 1986「弥生時代の食糧コメ」『季刊考古学』14:18~22
- 寺沢薫 1986「稲作技術と弥生の農業」『日本の古代4 (縄文・弥生の生活)』pp.291~350 中央公論社
- 寺沢薫・寺沢知子 1981「弥生時代植物質食糧の基礎的研究」『考古学論攷』橿原考古学研究所紀要5
- 外山政子 1990「長根羽田倉遺跡の煮沸具の観察から」『長根羽田倉遺跡』pp.500~509, 群馬県教育委員会
- 柳田国男 1931『明治・大正史世相編』(『定本柳田国男集』筑摩書房)
- 柳瀬昭彦 1988「米の調理方法と食べ方」『弥生文化の研究2』pp.84~95 雄山閣
- 1996「百間川今谷遺跡・水田」『百間川兼基遺跡2・百間川今谷遺跡2』pp.108~110, 岡山県埋蔵

弥生時代から古代の農民は米をどれだけ食べたか

文化財発掘調査報告114, 岡山県文化財保護協会

横倉興一 1997「水田遺構から人口動態を推定可能か」『日本考古学協会第63回総会研究発表要旨』pp. 103~106

吉方一広 1987「飯の社会学」『近代庶民生活誌6』pp.257~265 三一書房